



中國香港單車聯會有限公司

The Cycling Association of Hong Kong, China Limited

Rm. 1015, Olympic House, 1 Stadium Path,

So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1015室

Tel / 電話 : (852) 2504 8184 Fax / 傳真 : (852) 2834 3715

Email / 電郵 : info@cycling.org.hk Homepage / 網頁 : www.cycling.org.hk

香港單車教練培訓計劃 2016

一級單車專項教練培訓課程-乙部

AFFILIATED TO
UNION CYCLISTE INTERNATIONALE
ASIAN CYCLING CONFEDERATION
SPORTS FEDERATION & OLYMPIC
COMMITTEE OF H. K., CHINA
世界單車聯盟
亞洲單車總會
中國香港體育協會暨奧林匹克委員會
附屬會員

課程目標

乙部的單車運動通用原理課程涵蓋教練管理、基礎運動科學理論知識及實用技能，透過此課程為學員提供有關專業單車教練理論、運動科學的基礎知識及實用技能，為教練作好教學準備。

講師	名額	截止日期
通論講師、體適能教練、資深單車教練	45 名	31 / 3 / 2016

參加資格

- 已獲取中國香港單車聯會頒發一級單車專項教練培訓課 - 甲部 證書。
- 必須成為 2015-16 年度中國香港單車聯會有限公司註冊會員
(請填妥附件之香港單車聯會入會表格 費用\$30; 支票背面必須寫上姓名及聯絡電話)。
- 前港隊運動員或持有香港單車聯會各項指導員或教練者可於截止報名前獲優先考慮報讀，餘下名額先到先得，額滿即止。

課程費用

\$800 元正 (只接受支票交費)。如支票未能成功兌現者，其申請將不獲受理，恕不另行通知。

報名方法

即日起至 **31 / 3 / 2016** 或之前填妥* **報名表格連同劃線支票**，抬頭「The Cycling Association of Hong Kong, China Limited」，郵寄或親身於辦公時間交回中國香港單車聯會有限公司秘書處，地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1015 室。(郵寄報名則以郵戳為準)

*必須同時交齊文件才獲申請處理，不設留位。

註：

1. 開班人數最少為 20 人
2. 取錄名單將於 **2016 年 4 月 5 日**下午於本會網站公佈，請自行瀏覽。
3. 本會會以電郵通知個別獲取錄人士，如於課堂前未收到確認電郵，請致電本會查詢。
4. 活動前 3 小時天文台發出黑色暴雨警告訊號、八號或以上颱風訊號，課堂將會取消。
5. 因惡劣天氣惡劣關係而取消的課堂，將另行安排補課。
6. 一經交費作實，如非本會取消該班，所交費用概不發還。

辦公時間:

星期一至五

午飯時間

星期六

星期日及公眾假期

上午 10 時至下午 6 時

下午 1 時至下午 2 時

上午 10 時至下午 1 時

休息

查詢電話

電話: 2504 8172

網址

www.cycling.org.hk



中國香港單車聯會有限公司

The Cycling Association of Hong Kong, China Limited

Rm. 1015, Olympic House, 1 Stadium Path,

So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1015室

Tel / 電話 : (852) 2504 8184 Fax / 傳真 : (852) 2834 3715

Email / 電郵 : info@cycling.org.hk Homepage / 網頁 : www.cycling.org.hk

香港單車教練培訓計劃 2016

一級單車專項教練培訓課程-乙部

AFFILIATED TO
UNION CYCLISTE INTERNATIONALE
ASIAN CYCLING CONFEDERATION
SPORTS FEDERATION & OLYMPIC
COMMITTEE OF H.K., CHINA
世界單車聯盟
亞洲單車總會
中國香港體育協會暨奧林匹克委員會
附屬會員

乙部課程內容 - 單車運動通用原理

課堂日期	內容	理論 (小時)	實習 (小時)	時間	上課地點
11 / 4 / 2016	解剖學與運動生理學 訓練原則	3		1900-2200	銅鑼灣 奧運大樓會議室
18 / 4 / 2016	運動營養學 單車運動創傷	3		1900-2200	銅鑼灣 奧運大樓會議室
25 / 4 / 2016	教學法	3		1900-2200	銅鑼灣 奧運大樓會議室
26 / 4 / 2016	簡單器械及徒手體適能練習		2	1900-2100	白石單車場

考試要求

28 / 4 / 2016	筆試	2		1900-2100	銅鑼灣 奧運大樓會議室
---------------	----	---	--	-----------	----------------

* 部份課堂或會因應個別講師安排而作出調動或更改，學員不能因此缺席課堂

教練級別評核要求

凡完成以下由中國香港單車聯會有限公司舉辦之一級單車專項教練培訓課程要求者，可獲中國香港單車聯會頒發一級單車專項教練培訓課 - 乙部證書乙張：

1. 參加者出席率必須達到 80% 或以上，否則不能考試
2. 遲到或早退超過 30 分鐘者作缺席處理
3. 參加者必須於筆試合格(70%)

- 如參加者未能通過筆試，須於下一期乙部單車教練培訓課程時安排補考一次
- 如參加者於筆試補考仍未能通過或未能下一期參與補考，必須重新報讀整個課程

晉升資格：參加者通過筆試後，可申請報讀本會一級單車專項教練培訓課程 - 丙部專項課程。

本會將保留課程安排之最終決定權。



中國香港單車聯會有限公司

The Cycling Association of Hong Kong, China Limited

Rm. 1015, Olympic House, 1 Stadium Path,

So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1015室

Tel / 電話 : (852) 2504 8184 Fax / 傳真 : (852) 2834 3715

Email / 電郵 : info@cycling.org.hk Homepage / 網頁 : www.cycling.org.hk

香港單車教練培訓計劃 2016

一級單車專項教練培訓課程-乙部

報名表格

職員填寫

收表日期 :

支票編號 :

收據編號 :

課堂	日期	時間	地點
課堂 1	11 / 4 / 2016	1900 - 2200	銅鑼灣奧運大樓會議室
課堂 2	18 / 4 / 2016	1900 - 2200	銅鑼灣奧運大樓會議室
課堂 3	25 / 4 / 2016	1900 - 2200	銅鑼灣奧運大樓會議室
課堂 4	26 / 4 / 2016	1900 - 2100	白石單車場
考試	28 / 4 / 2016	1900 - 2100	銅鑼灣奧運大樓會議室

參加者資料			
姓名(中文)	姓名 (英文)	年齡	性別
出生日期 (日/月/年)		電郵 (請以正楷清楚填寫,所有資料將以電郵發放)	
住址			
電話(手提電話)	緊急聯絡人姓名	緊急聯絡人電話	

申請項目 * 收據可於課堂上領取。	
<input type="checkbox"/> 15-16 年度會員 (費用 : 港幣 30 元)	<input type="checkbox"/> 乙部課程 (費用 : 港幣 800 元)

#申請者提供的資料只用於甄選或其他有關事宜，甄選程序及有關申請完成後，未獲取錄的申請者資料，將全部銷毀。

聲名

本人謹此聲名以上提供之資料均屬真實無訛，並無故意虛報資料或隱瞞，如有需要，本人將提供有關身份及有關文件之正本交予中國香港單車聯會有限公司查核。謹證明本人是自願參加訓練班，並自願自行承擔所有責任。本人亦謹遵守會方之一切規則及決定。本人、本人之繼承人、本人之遺囑執行人及本人之管理人謹此豁免中國香港單車聯會有限公司，所有贊助商、支持是項活動之團體及任何有關之團體對於本人因參加是項訓練班而由任何原因，包括疏忽，所引致之疾病、死亡、個人損失之任何法律責任，以及放棄任何有關之權利、索償及追究行動。本人亦同時聲名本人身體狀況良好及具備足夠訓練完成賽事。本人願意授權大會及傳媒在無須本人審查而可以使用本人的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌備及推廣之用。

申請人姓名 : _____

申請人簽署 : _____

日期 : _____